



わくわく健康プラン

受賞者

株式会社K S K (東京都稲城市)

取組アクション

適度な運動

適切な食生活

禁煙

健診・検診

その他



従業員が自分に合わせてテーマを選べる健康活動を推進

背景・概要

会社の長期的、継続的な成長の実現のためには、従業員一人ひとりの健康が不可欠であると考え、「生涯にわたる健康づくり」と健康リテラシーの向上を目指し、加えて生活習慣病の予防につなげる「わくわく健康プラン」を展開。

取組内容

●「わくわく健康プラン」

健康への意識づくりのため、運動・食事・睡眠・適正飲酒など、従業員が自由にテーマを選び、個人または仲間を募ってチームで行う健康活動。

- 平成30年度より専用Webサイト「からだカルテ®(運営:株式会社タニタヘルスリンク)」を導入し、IT化。活動内容が把握できる「活動量計」からデータを収集し、個々人が活用中。
- さまざまな活動にポイントを付与。合計ポイント数と活動継続年数で7段階の段級位制度(スター制度)を導入、インセンティブを積極的に付与することでモチベーションの向上と活動継続を促進。
- メルマガや社内報による活動好事例の紹介や、ウォーキングイベントの開催などにより、社内の盛り上げをサポート。
- 各種目標達成のために専属の保健師がサポートする「保健師監修コース」を新たに設定、「適正飲酒コース」も追加(計8コース)。
- 今年から、スマートフォンの健康的な使用を推進する「スマ健」を実施中。

成果

- 「わくわく健康プラン」参加率がアップ 平成30年度7月66.5%(1,318人)→令和元年度7月75%(1,549人)。
- ウォーキングイベントの参加者が増加 322人(最大総歩数:741,961歩)。「わくわく健康プラン」参加者の1日当たりの平均歩数が1,261歩増加。
- 健康診断結果が改善 取組を開始した平成26年度と平成30年度の「健康診断結果有所見率」について、下記5項目が大きく改善。BMI:30.9%→28.5%/脂質代謝:39.7%→33.6%/肝機能:22.4%→21.3%/血圧:8.5%→7.0%/貧血:5.0%→2.2%。
- 従業員の健康意識が向上 従業員に対する「健康に関するアンケート」では、平成29年度と平成30年度を比較し、以下の項目で改善がみられた。「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか?」「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか?」「睡眠で休養が十分取れていますか?」。また、勤務中のパフォーマンスにおいても、0.86→0.93と改善が確認された。
- 健康リテラシーの維持・向上 健康診断受診率:15年連続100%達成/二次検診受診率:96.7%(平成30年度。有所見者への保健師による個別アプローチで二次検診受診率を向上させる施策「エンジェルアシスト」を実施)/喫煙率 平成27年度11月より0%を堅持。



↑健康づくり活動の好事例を定期的に紹介する社内報



↑最も「わくわく」健康活動をした従業員の紹介